下载APP

21｜趋势跟踪：怎样跟着趋势一起赚钱？

2021-08-27 李腾

《程序员的个人财富课》 课程介绍 >

讲述：李腾

时长 17:51 大小 16.36M

你好，我是李腾，今天我来讲一讲趋势跟踪策略。

上一讲，王喆老师讲解了价值投资过程中的要点，它更关注的是标的本身价值和价格的差异，并利用这种差异来盈利。而今天我要讲的趋势跟踪，可以说是从另一个角度来考虑投资问题的。它更关注的是资产价格的走势，以及如何搭上走势的顺风车来赚钱。

听到这里，你应该感觉很熟悉，说不定还想问一句：涨了买入，跌了卖出，这不是谁都会吗？

是的，就算不知道这个名词，大部分投资者也应该用过这种投资方法。但我在这里要问你几个问题了：趋势的开始和终结有哪些明显的信号？什么样的趋势跟踪方法是更适合个人

投资者的？这些具体执行时的细节问题，往往是投资能否成功的关键。那么今天，我们就一起来看下趋势跟踪策略的底层逻辑，以及具体的实现方法。

什么是趋势跟踪策略？

用最通俗的话来解释，趋势跟踪策略就是“追涨杀跌”：当一个资产的价格近期上涨的时候，我们就做多这个品种；当一个资产近期价格下跌的时候，我们就做空这个品种。

这里解释下“做多”和“做空”两个概念。“做多”很好理解，指的是投资者判断投资标的有上涨趋势后，直接买入当前的资产，持有资产等待上涨，然后卖出获利。“做空”，指的是投资者判断投资标的有下跌趋势，先借入标的资产，打个借条，然后用当前价格卖出。等未来投资标的价格下跌后，再用那时的价格买入标的资产，把借条销掉。你可以看到，做多和做空是一对相反的操作模式，一个先买再卖，一个先卖再买，分别通过资产的上涨和下跌来获利。

在进行趋势跟踪操作时，我们直接关心的不是这个资产的真实价值，而是它的价格趋势，我们要赚的就是这波趋势的钱。理想情况下，在这波趋势结束时，甚至结束前，我们就应该终止这次趋势操作。

在支点投资法中，趋势的出现与结束就是支点设立与消失的信号。你可以回顾下 17 讲里投资蔚来汽车的例子，那就是一个典型的利用趋势跟踪策略进行投资的案例。

图1 利用蔚来汽车上涨趋势进行趋势投资的例子

为什么趋势跟踪策略会有效？

趋势跟踪看起来很简单，但却是一种重要而有效的投资策略。无论对于专业投资团队，还是散户投资者来说，它都是不可不深入研究的投资方法。

那么，为什么趋势跟踪策略能让我们赚到钱呢？这个策略的底层逻辑是什么呢？简单来说，支撑趋势跟踪策略的底层逻辑有三个，分别是信息的传播过程，经济或产业周期的存在，以及投资者情绪的推动。

先来看信息传播过程。影响一种资产价格的新信息产生之后，它的传播是需要一个过程的，有的是几分钟，有的是几小时到几天。像比特币这种全新的投资机会，当初甚至花了几年的时间才被大部分投资者注意到。

正因为信息的传播不是瞬间的，是有一个过程的，所以资产价格就会在信息传播的整个过程中出现一个单边上涨（利好消息逐步扩散）或单边下跌（利空消息逐步扩散）的趋势。

当然，这个单边的走势还会受其他小级别信息的冲击，会产生一些震荡，但趋势一旦形成，是带有持续性的动量的，我们要做的就是利用这股趋势的动量来搭上盈利的“顺风车”。你可能听过这样一种说法：“如果地铁上的大部分乘客，甚至跳广场舞的大爷大妈都在谈论股票，那就到了清仓的时候了。”这就是因为大爷大妈的信息获取能力其实是很弱的，如果他们都得到了这个信息，那就意味着这波信息传播过程就要结束了，也意味着这波趋势的动量已经不足，这时就要密切注意趋势结束的信号。

第二个逻辑是**经济或产业的固有周期**。投资标的所处的行业大多具有一定的周期性，这种周期结构一般是由供需力量的强弱交替变化导致的，在经济上具有一定的惯性。

就拿我们经常听说的房地产周期举例子吧，一般来说，房价会有一个几年的上升期，然后再有几年的下降期。再比如说猪肉的价格周期，还记得 2019 年猪肉价格连续 10 个月上涨，从 10 元 / 公斤涨到 36 元 / 公斤，而今年猪肉价格又连续 5 个月下跌，从 36 元 / 公斤下跌到 16 元 / 公斤。周期性意味着这些投资标的存在中长线的上涨和下降趋势，我们就可以借用这些趋势来获利。

第三个逻辑是**投资者情绪的推动**。投资者的恐惧和兴奋情绪往往会加剧趋势的波动幅度，理性投资者就可以利用其他投资者的过激反应来借势盈利。当然，在这个过程中你要时刻保持清醒，从标的的上涨幅度走势、交易量走势中去验证其他投资者的情绪是否高涨，一旦发现减弱的趋势，就应该及早结束这次投资。

上面就是趋势产生的三个内在逻辑。明白了支撑趋势跟踪策略的底层逻辑，我们就可以分析这个投资者最关心的问题了：如何判断趋势产生和结束的时间节点？接下来，我就介绍几种和趋势相关的常见技术指标。

常见的趋势指标有哪些？

我们在事后看某个投资标的的趋势线时，都能很直观地看出哪一段时间是上升趋势，哪一段是下跌趋势。例如下面这张表示沪深 300 指数价格走势的图片里，上涨和下跌的趋势都很明显。

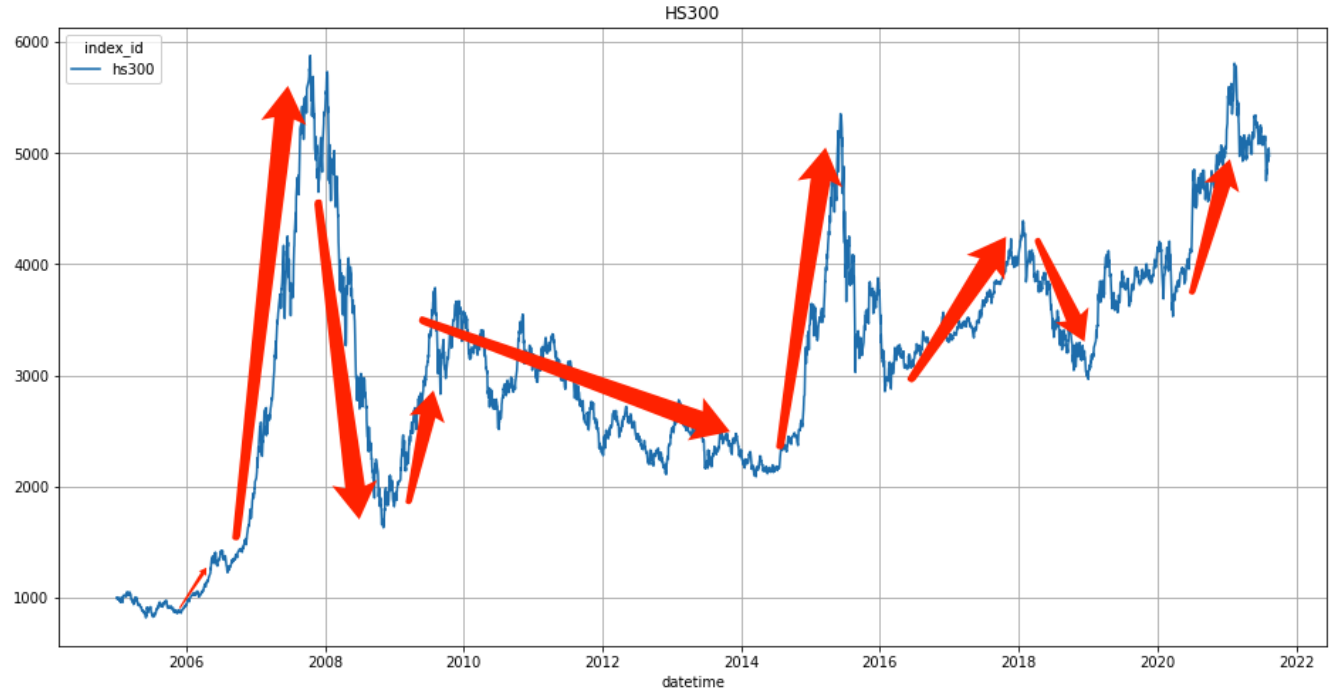


图2 沪深300指数的趋势线

但是在实际的投资过程中，我们需要在事前就发现趋势的出现和结束信号，而且这些信号最好是可量化的，不需要人工的观察。接下来，我就列出几个常用的趋势相关指标。

趋势指标 1：近期涨幅

最简单的趋势指标，就是该投资标的近一段时间的涨跌幅。例如，追踪一个投资目标，看它最近一个月的涨跌情况，如果上涨超过 5% 就做多，如果下跌超过 5% 就做空，否则就空仓。这是最简单的趋势指标，但强烈依赖于回测系统来确定具体的参数。而且由于过于简单，有一定的失效风险。

趋势指标 2：双均线系统

双均线系统是另一种常见的趋势指标，它指的是利用两个不同周期的价格均线之间的关系，来确定趋势的走势。短均线高于长均线，我们就认为进入上涨趋势，反之就认为进入下跌趋势。

常用的均线包括 5 日均线、10 日均线、20 日均线、60 日均线等。双均线系统一般会使用其中的两条均线，一条短均线，一条长均线。举个例子，用 10 日均线作为短均线，用 60 日均线作为长均线，然后每天观察短均线是在长均线的上方，还是下方。如果短均线在长均线上方，就说明趋势仍然在上涨过程中，就发出做多信号，否则就发出做空信号。

趋势指标 3：布林带

第三个常用的趋势指标叫“布林带”，它是一个经典的交易通道突破类指标。布林带的计算要稍微复杂一些，下面我来详细讲解下。

首先，我们根据投资标的最近 20 个交易日收盘价的均值和标准差，确定价格的上轨和下轨。具体来讲，上轨是均价加上两倍标准差，下轨则是均价减去两倍标准差，上下轨之间的价格区域就被称为价格通道。然后观察价格的变化，当最新价格在上下轨之间变动时，认为是正常波动，当价格突破上下轨时，认为趋势出现。

举个例子，图 3 中展示了布林带在 2015 年股灾发生前后的实际效果。图中，assset 就是标的资产沪深 300 的价格曲线，MA 是均线，up 和 down 分别是按刚才说的方式计算的上下轨。图中，我们用红色箭头标出了布林带发出看涨（向上箭头）和看跌（向下箭头）信号的位置。结合发出信号后的实际走势可以看出，基于布林带的趋势预测在这一段时间的准确率还是非常高的。

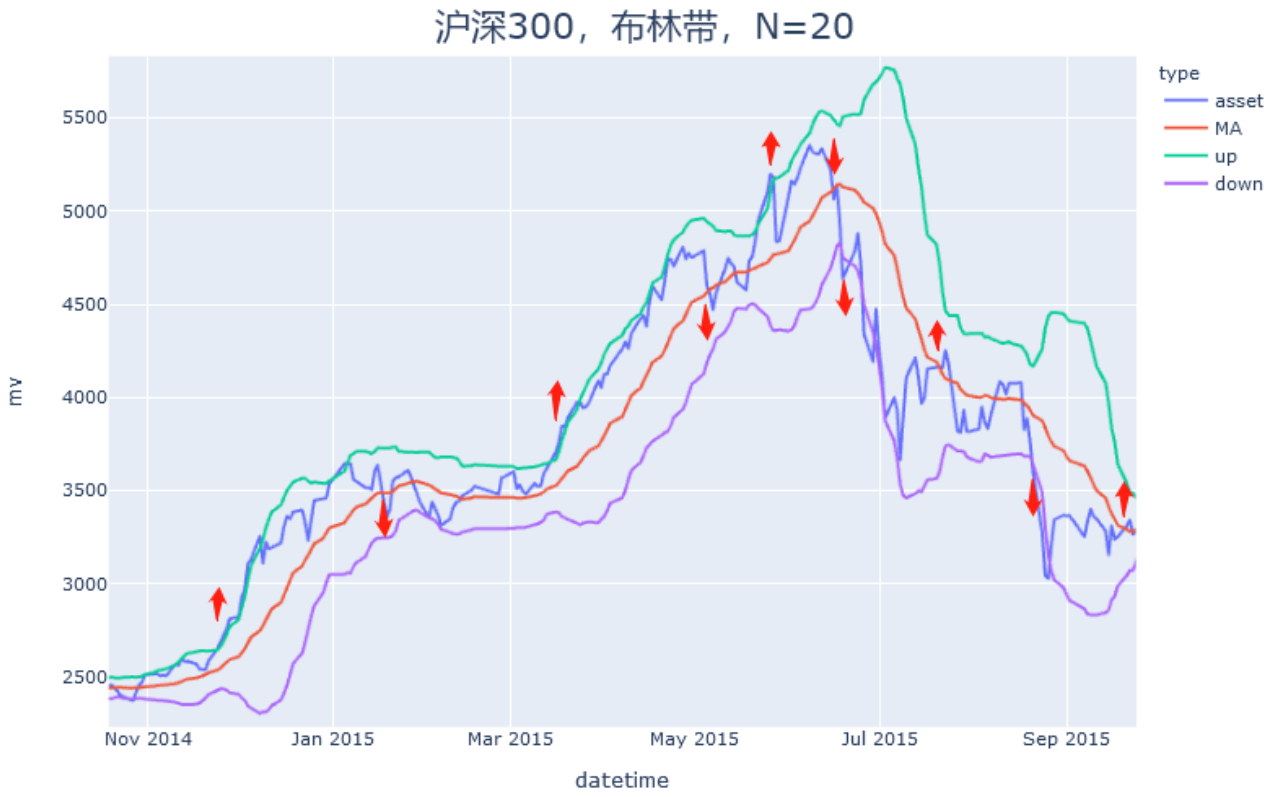


图3 沪深300布林带示意图

在具体操作中，当价格曲线上穿上轨的时候，说明上涨趋势建立，需要做多；当价格曲线下穿下轨的时候，说明下跌趋势建立，可以做空；当最新价格重新回到 20 日均线时，说明上涨或者下跌的趋势结束，这时候平仓。

到这里，我们就掌握了三个判断趋势的工具，那它们到底好不好用呢？接下来，我们就用一些回测试验来验证一下。

常见趋势指标的回测效果

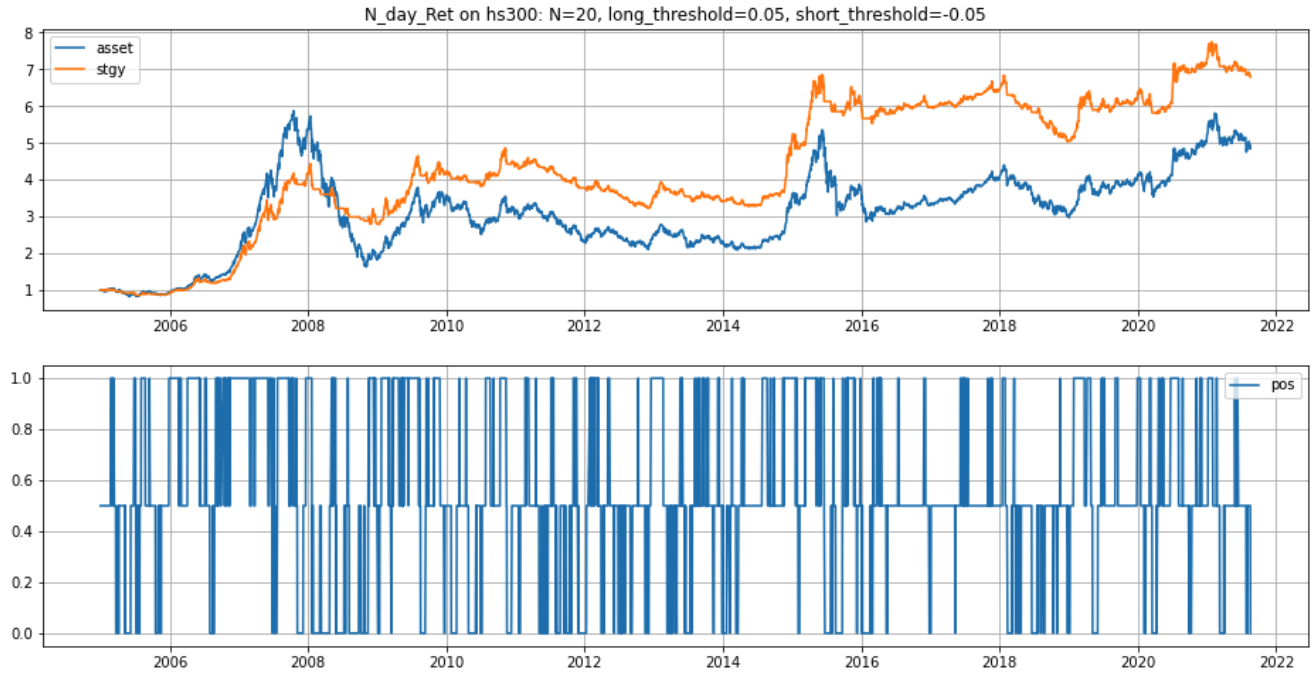
首先要说的是，对你依赖的交易信号进行历史回测是投资中最重要的环节，没有之一。历史回测相当于对一种投资想法进行高强度的验证。通过分析回测结果，我们就可以在使用这些交易信号进行实盘投资之前，对它们各自的投资效果和细微差异有客观的了解，达到“去伪存真”的目的。

在做回测时，最重要的注意事项就是要避免引入未来数据。换句话说，就是在每一个历史时点上生成当时的交易信号时，一定要屏蔽掉那个时点之后的数据。因为一旦引入了未来数据，你的回测效果就会异常的好，但这种利用了未来数据的交易信号在实盘交易中是不可用的，因为用到的“未来数据”在计算时点还没获得。

下面，我就给出前面介绍的三种趋势指标的回测结果。

近期涨幅的回测结果

在近期涨幅指标中，我们选取的参数是：回看天数 N=20，根据回看期上的涨幅决定交易方向，看多阈值 long_threshold=0.05，看空阈值 short_threshold=-0.05。选取参数后，在我们最熟悉的沪深 300 指数上进行回测。因为普通投资者不太容易做空沪深 300 指数，所以回测中我们决定仓位的规则是：当指标看多时满仓，当指标看空时空仓，其他时间半仓。



	AnnRet	AnnVol	SR	MaxDD	Calmar
asset	0.09972	0.263065	0.379071	-0.723038	0.137918
stgy	0.121461	0.162562	0.747166	-0.372674	0.325918

图4 基于近期涨幅的趋势跟踪策略

在图 4 中，asset 代表投资标的（蓝色线），stgy 代表趋势策略（橙色线），pos 代表仓位；AnnRet 表示年化收益，AnnVol 表示年化波动率，SR 表示夏普率，MaxDD 表示最大回撤，Calmar 表示年化收益与最大回撤的比值。

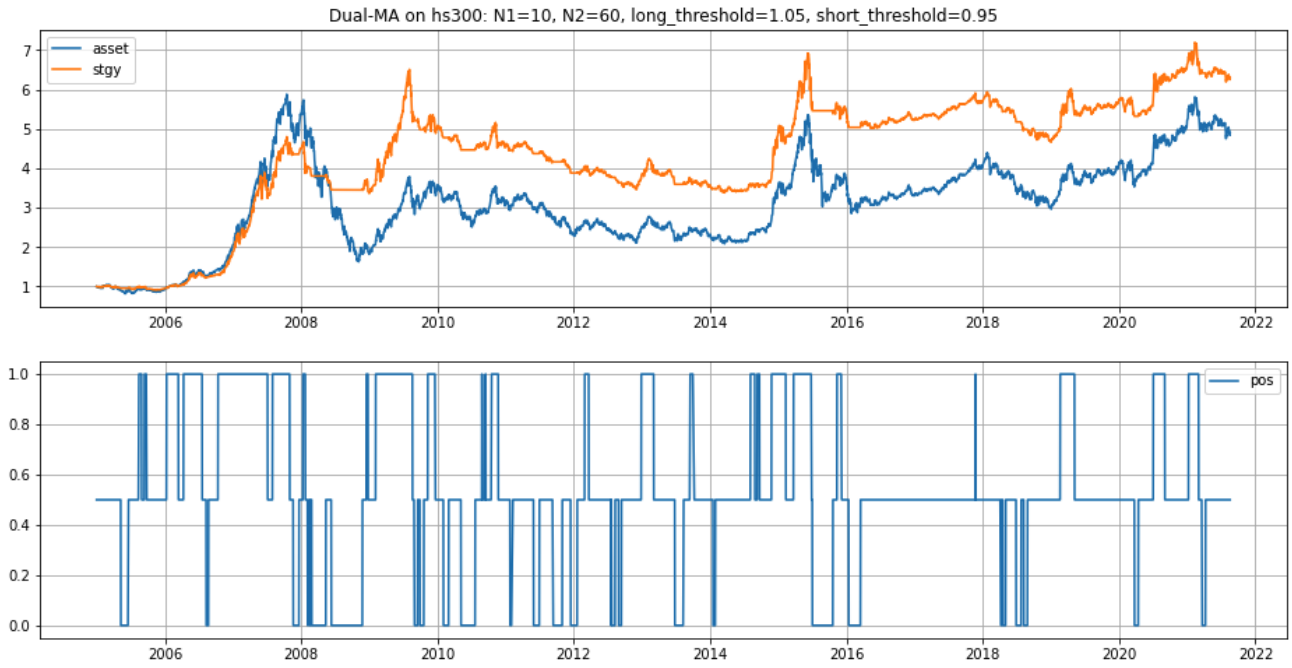
你可以看到，用简单的近 20 个交易日涨幅来做趋势策略，就能显著改善对沪深 300 的投资效果：长期年化收益升高了约 2%，而波动率从 26% 降到 16%，最大回撤从 72% 降到 37%。

看细节的话，使用趋势跟踪策略最大的好处在于避开了 2008 年和 2015 年下半年这两次 A 股历史上最大的暴跌，但在 2019 和 2020 两年牛市上的效果是比保持满仓沪深 300 弱的，这也是为了避开暴跌必然要付出的代价。同时，你可以从橙色的仓位变动图看出，仓位调整是相对频繁的，平均每个月都要调整一到两次，在执行过程中会比较占用个人时间，这是另一个代价。

双均线系统的回测结果

我们再看一下基于双均线系统的趋势跟踪策略。这里我们选取的参数是：短均线回看天数 N1=10，长均线回看天数 N2=60，根据短均线与长均线的比值决定交易方向，看多阈值 1.05，看空阈值 0.95。

选取参数后，我们在沪深 300 指数上进行回测，决定仓位的规则和上面保持一致：当指标看多时满仓，当指标看空时空仓，其他时间半仓。



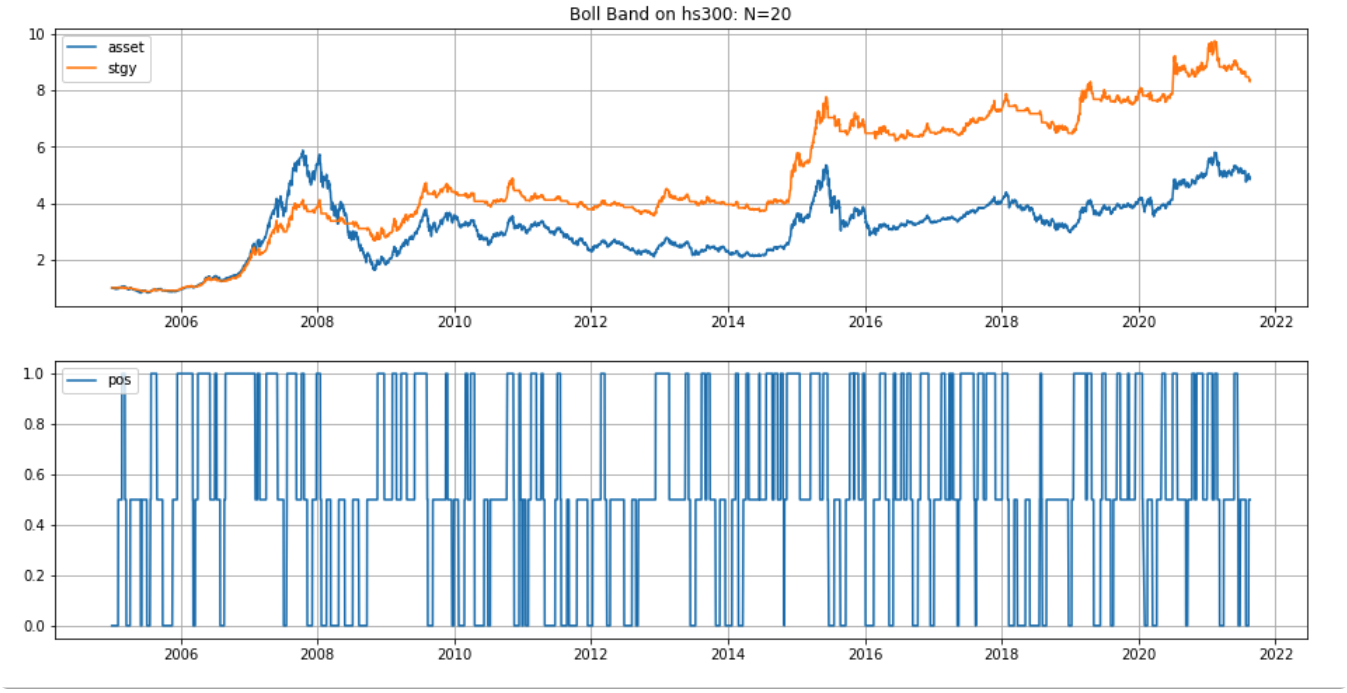
	AnnRet	AnnVol	SR	MaxDD	Calmar
asset	0.09972	0.263065	0.379071	-0.723038	0.137918
stgy	0.116306	0.168555	0.69002	-0.480467	0.242069

图5 基于双均线的趋势跟踪策略

从结果可以看出，双均线系统在上述参数设置下的效果要弱于前面的近期涨幅指标。例如，2009 年下半年和 2015 年下半年的回撤只避开了一小部分，但仍然显著改善了对沪深 300 的长期投资效果。而且它的好处在于，仓位调整的频率比近期涨幅指标要低很多，大致平均每两个月才调整一次，个人投资者可以比较轻松地实施。

布林带的回测结果

最后，我们来看基于布林带的趋势跟踪策略。我们选取的参数是回看天数 N=20，同样在沪深 300 指数上进行回测，决定仓位的规则还是一样的：当指标看多时满仓，当指标看空时空仓，其他时间半仓。



	AnnRet	AnnVol	SR	MaxDD	Calmar
asset	0.09972	0.263065	0.379071	-0.723038	0.137918
stgy	0.135519	0.160571	0.843983	-0.35179	0.385227

图6 基于布林带的趋势跟踪策略

可以看出，基于上面的参数选择，布林带的效果是三个指标中最好的，它的策略净值走势线也最好看。最大回撤被控制到了沪深 300 的一半以内，而长期年化收益甚至高于沪深 300 本身，夏普率也接近翻倍，唯一的缺陷是调仓频率还是有点高，平均每个月 1 次左右。

我把这三个趋势跟踪策略的结果总结在了下面的表格中，你可以更直观地对比它们的优缺点：

	年化收益	年化波动率	最大回撤	交易频率
沪深300指数	10.0%	26.3%	72.3%	0
近期涨幅趋势跟踪	12.1%	16.3%	37.3%	1-2次/月
双均线趋势跟踪	11.6%	16.9%	48.0%	1次/月
布林带趋势跟踪	13.6%	16.1%	35.2%	1次/月

图7 三个趋势跟踪策略的结果

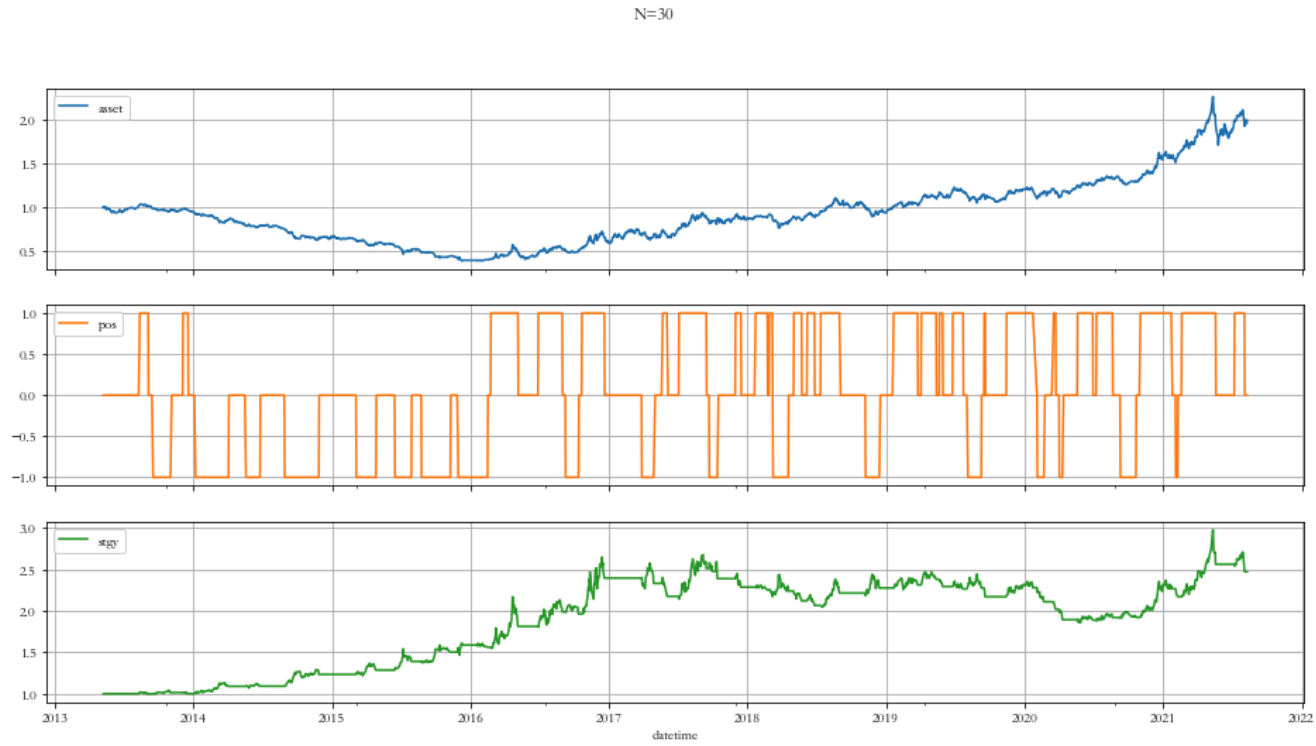
不过这里要说明一点，到底哪个指标好也和你选择的参数有关，还是需要你多尝试，根据实际情况作出判断。

我们也可以把上面的趋势指标应用在其他的指数、个股或者期货上，方法是一样的。举个例子，在期货交易中是可以做空的，那就可以进一步利用趋势跟踪策略的优势，从价格的趋势性下跌中赚钱。

接下来，我们就看一下布林带策略在螺纹钢期货上应用的例子。下面两张图片，分别是利用回看 20 天的布林带和 30 天的布林带生成的趋势跟踪策略。你可以先观察一下，它们的回测结果有什么不同，这一讲的最后我们还有相应的思考题。

螺纹钢	AnnRet	AnnVol	SR	MaxDD	Calmar
asset	0.114433	0.245731	0.465686	-0.619744	0.184646
stgy	0.068688	0.182199	0.376994	-0.261732	0.262436

图8 回看天数为20的螺纹钢趋势跟踪策略回测结果



螺纹钢	AnnRet	AnnVol	SR	MaxDD	Calmar
asset	0.114433	0.245731	0.465686	-0.619744	0.184646
stgy	0.129139	0.195063	0.662039	-0.306569	0.421241

图9 回看天数为30的螺纹钢趋势跟踪策略回测结果

还需要说明的是，今天讲的三种常见的趋势指标只是最简单的例子，可以作为你研究趋势跟踪策略的起点。你可以在这个基础上不断进行改进，从而更准确、更及时地识别出趋势的开始和结束。

例如，在迭代趋势指标的过程中，你还可以考虑频率的变更，以及引入新的信息维度。

变更频率，就是在上述各种趋势指标中，把日频数据改成分钟频率或秒钟频率的数据。比如看最近 20 分钟的涨幅，来决定下一分钟的仓位，这就是趋势策略的频率变更。对于不同的投资标的，使趋势策略有效的频率是不同的，而且情况也是在动态变化的，所以你需要结合实际情况来变更频率。

引入新的信息维度，指的是除了使用价格数据，还可以使用成交量或者持仓量数据，或者使用跟这个品种有关的其他信息。举个例子，如果你交易的是商品期货，比如螺纹钢期货，那你就可以用螺纹钢的现货价格来配合生成一些识别趋势的信号。如果这些改进能让你对趋势起止的识别更快更准，就能改进你的策略表现。

执行趋势跟踪策略时，有哪些需要注意的地方？

说到这里，我还想和你分享三个关于趋势跟踪策略的要点。这些要点是我长期运用趋势跟踪策略后总结出的经验，希望你能从中有所收获：

第一，典型的趋势跟踪策略的特点是：胜率比较低，但胜利幅度比较大。

通俗地讲，就是“半年不开张，开张吃半年”。比如在交易螺纹钢的策略中，策略会频繁建仓，试图去抓住上涨的趋势。但大多数情况下，这些上涨的趋势都是假象，于是策略基于后续的验证会尽快平仓，产生小幅的亏损。但一旦抓住一次上涨的大趋势，就可以抹平甚至超过之前的总亏损。这样的特点存在于各类投资标的上。

第二，要多通过回测去确定策略的敏感程度。

任何投资标的的价格在不同周期上的趋势都不是“一帆风顺”的，都会有一些中途的震荡。过于敏感的策略，容易被小级别的震荡荡出去，从而错过整体趋势的收益；过于钝化的策略，又容易在策略拐头的时候过晚退出，增大损失。

所以，要开发一个趋势策略，主要难点在于把握识别趋势起止的敏感度。如果想做到既提高敏感度，又降低误判率，那就必须要增加输入信息的维度，提高分类的准确性。由于不同投资标的特点不同，我们只能通过大量的回测和实盘去调整和确定策略敏感程度。

第三，建议个人投资者重点关注中长期趋势跟踪策略。

长线趋势具有长期的生命力和较大的容量，是趋势跟踪策略的主流，而且各行业的经济周期都是中长线的，更容易追踪到周期性的大趋势。相对来说，有大量专业投资团队参与的短线趋势策略赛道比较拥挤，竞争比较激烈，本质上是一种比拼人才、研发能力甚至硬件资源的军备竞赛。所以，我建议个人投资者慎入“高度内卷”的短线趋势策略赛道，重点关注中长期趋势跟踪策略。

小结

今天，我详细介绍了趋势跟踪策略，讲解了支撑它的底层逻辑和具体的实现方法。下面，我再总结下这一讲的要点，供你回顾：

1. 对趋势跟踪策略最通俗的解释，就是“追涨杀跌”。
2. 支撑趋势跟踪策略的底层逻辑有三个：所有信息都有一个传播过程；经济和各行业都有固有周期；投资者情绪助推交易趋势。
3. 好的趋势跟踪策略的开仓和平仓时点应该符合你对趋势的直观感觉，近期涨幅是最基本的趋势指标。
4. 执行趋势跟踪策略的要点有三个：趋势跟踪策略的特点是胜率低但胜幅大；要通过回测，确定策略的敏感程度；个人投资者应重点关注中长期趋势跟踪策略。

这一讲的趋势跟踪策略，是教你去赚取一波趋势的钱。但是你可能还有问题：市场上的投资标的那么多，各种趋势一定是此起彼伏的，我们有没有办法让趋势连续起来呢？下一讲，我们就一起解决这个问题，我会讲一讲跟多个投资标的相关的策略，轮动策略。

思考题

我们前面讲到，在螺纹钢期货上做布林带指标回测时，N=30 的效果比 N=20 好了很多。那么请你仔细思考一下，N=30 比 N=20 好这么多，背后的逻辑可能是什么？这个结果是巧合，还是必然？

欢迎你在留言区与我交流讨论，我们下一讲见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 0 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 20 | 价值投资：永远不过时的中长期投资策略

精选留言 (3)

写留言

惟新
2021-08-27

N=30 比 N=20 好很多的原因应该是 N=20 更加敏感，会频繁进行操作，造成亏损。当趋势来的时候，N=30 比 N=20 只会晚一步操作，不会损失多少利润。

展开

作者回复: 很好的思考，有时候慢一些更好

东方奇骥
2021-08-27

学到了：工作忙，就用双均线+大涨大跌来判断即可。

展开

作者回复: 回测告诉你过去16年用这个规则交易的结果

Tiandh

2021-08-27

做空的概念不理解

展开

作者回复: 做空就是一种股票的操作方式，做空股票时，股票越下跌越赚钱。

国内期货市场可以做空，但股市目前不允许做空，国外都可以。